



SUMARIOS

Páginas 2 y 3

SUMARIO
DÍA A DÍA DE BOADILLA
Eventos señalados.



Páginas 4 y 5

HOY HABLAMOS DE...
Picasso. Carmen Silva.

Páginas 6 y 7

SALUD Y CALIDAD
DE VIDA
Es hora de caminar.
Rutas por el Monte Boadilla.



Páginas 8 y 9

NUESTROS VECINOS
Carolina Juzgado.



Páginas 10 y 11

COLUMNA DE OPINIÓN
Sol de atardecer.
El mundo de los mayores

Páginas 12 y 13

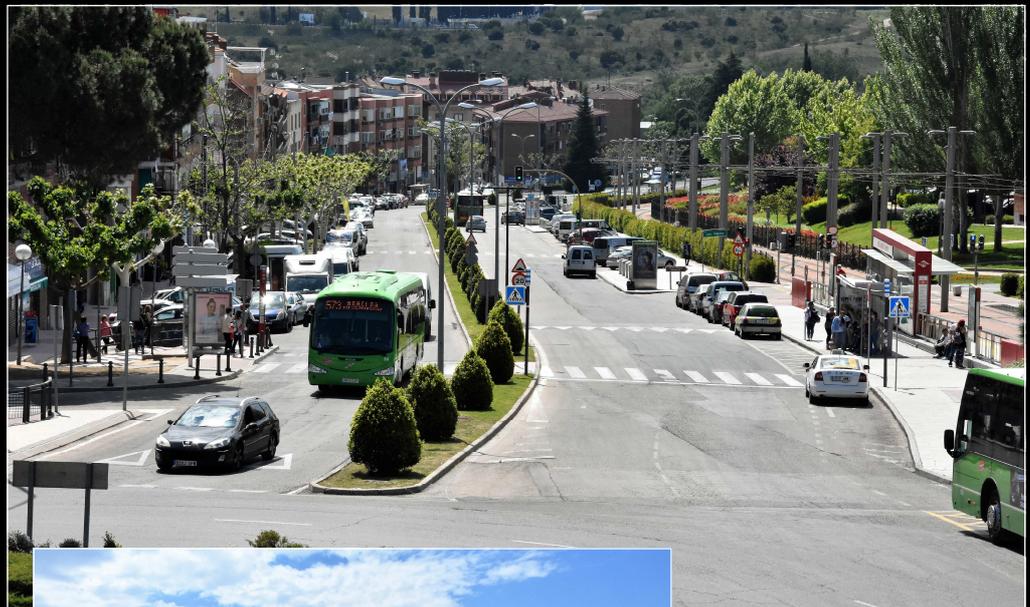
COLABORACIONES
Una vida sobre...
CAJÓN DE SASTRE I
¿Se defiende la Tierra?

Páginas 14 y 15

CAJÓN DE SASTRE II
Curiosidades arbóreas.
EJERCITA TU MENTE

Página 16

ACTIVIDADES DE OCIO



*"El ser humano solo
mantiene el equilibrio
cuando se mueve hacia
adelante"
(Maxwell Maltz)*



IMÁGENES PARA EL RECUERDO



...despacito, despacito!

Nuestra revista, a la que todos los redactores de la misma queremos mucho, esta vez tiene algo bastante importante de que enorgullecerse: una de nuestras colaboradoras ha sido nombrada Académica de la Real Academia de Ciencias Nobles, Letras y Bellas Artes de Córdoba. No es cordobesa de nacimiento, pero sí de raíces familiares. Su bisabuela Rosario Vázquez Angulo fue la primera académica de esta noble institución, y ella se empeña en que su único mérito para que la propusieran como correspondiente por Boadilla del Monte es el de ser bisnieta de esa gran poetisa.

Protagonistas también estuvo en la exposición de Blas de Lezo, el marino más significativo de la España de su época. Un gran hombre que emprendió batallas y las ganó faltándole un ojo, un brazo y una pierna. Razón por la que le apodaban "medio hombre". Pero no era medio, a pesar de haber perdido en diferentes batallas varias partes de su cuerpo: un ojo, un brazo y una pierna. Blas de Lezo fue un grande entre los grandes que ganó a los ingleses, obligándoles a la retirada con muchos menos medios de combate y menos dotación de hombres. Su inteligencia le hacía encontrar razones para la lucha que superaban al enemigo. La exposición en el Palacio del Infante don Luis hubo que prorrogarla porque el público no dejaba de asistir a ella.

Pablo Picasso, el pintor español de más renombre del siglo XX junto con Salvador Dalí, ocupa una página de Protagonistas y nos recrea con sus anécdotas: "Soy tan rico que acabo de borrar 100 000 francos", dijo tras hacer desaparecer de la tela un cuadro que no le gustaba. Cuando se logra el denominativo de genio, se pue-



den hacer esas cosas; de lo contrario, no es posible.

Las rutas por el monte están coincidiendo en páginas casi centrales con la hora de caminar, y no es extraño, porque caminar por el monte aumenta el placer de nuestro espíritu y fomenta una respiración mejor.

Carolina Juzgado es nuestra página central. Su sonrisa valiente se apodera de todos los boadillenses que tenemos la dicha de conocerla, porque Carolina es ejemplo, es ayuda, es sinceridad

y maestra para todos los que nos quejamos por un dolor de cabeza. Gracias, Carolina.

El sol de atardecer es un alimento para los mayores y para todo el mundo, pero cuando las fuerzas físicas van en decadencia necesitamos la caricia del sol para seguir en camino.

Amparo Suárez ocupa la página de colaboración externa. Es un relato de alguien que quiere y es bailarina, es la subida a un escenario de alguien que tiene miedo pero que lo vence para seguir en la ruta de sus deseos y su vocación.

¿Se defiende la Tierra? Una pregunta lanzada al aire para prevenirnos de los fenómenos meteorológicos, una pregunta que nos indica el lugar del planeta más soleado y el más frío y nos habla de humedades, de truenos, de vientos. Estadísticamente nos cuenta el número de días lluviosos, la cantidad de truenos, la velocidad del viento.

Después, para descansar de estos fenómenos, hay curiosidades y, sobre todo, esa deliciosa página de pasatiempos que nos tiene varias horas haciendo el sudoku o buscando las letras de la sopa.

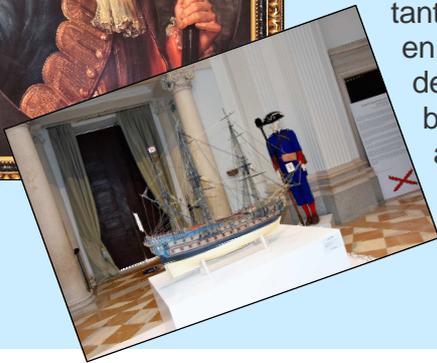
Es posible que en el programa de actividades muchas estén pasadas de fecha. Los mayores somos así. Despacito, como la canción que estuvo de moda hace poco tiempo. Despacito, despacito, hacemos este análisis, este sumario que se ha colado en primera página. ■



Bailes de época en Palacio



Dentro del excepcional Programa de Danza y Baile encuadrado en la oferta de "Boadilla Clásicos", y después de 250 años, tuvo lugar, el pasado día 12 de mayo, un "Gran Baile en Palacio". El único requisito para asistir al mismo era acudir vestido de época, recordando así a las ilustres figuras históricas que habitaron el Palacio del Infante D. Luis en el siglo XVIII. ■



Exposición: Blas de Lezo

La exposición "*Blas de Lezo y la Guerra del Asiento*" muestra un homenaje a la vida del marino español y el importante papel que desempeñó en la defensa de Cartagena de Indias durante el asedio británico de 1741. Fue acogida el pasado 21 de marzo en el Palacio del Infante D. Luis, y se amplió hasta el 2 de mayo debido a la gran acepta-

ción y afluencia de visitas, con más de 7500 personas. Exposición que fue en un principio inaugurada en Cartagena de Indias en octubre de 2016, con la presencia del rey Felipe VI, y en enero de 2018 en la Casa de América, donde se ha podido visitar hasta su acogida en el Palacio de Boadilla del Monte. Exposición itinerante que hará su recorrido durante dos años, finalizando en EE. UU. ■

Remodelación Carretera de Majadahonda

Las obras de remodelación de parte del casco histórico de Boadilla del Monte tendrán como objetivo hacer la zona más accesible y atractiva, además de crear nuevas plazas de aparcamiento, reorganizar las paradas de autobuses y la circulación de los mismos, mejorar la iluminación de la vía e instalar puntos

de recarga para vehículos eléctricos y puntos de información y conexión a internet, todo en beneficio de los vecinos, de los comerciantes y hosteleros.

Se ha habilitado un aparcamiento provisional en la Av. España con el fin de dar una solución a los vecinos que se vean afectados por las obras. ■





PICASSO

En su juventud se mantenía caliente quemando alguno de sus dibujos.

El verdadero nombre de Pablo Picasso (1881-1973) según el registro civil era Pablo Diego José Francisco de Paula Nepomuceno Crispín Crispiano de la Santísima Trinidad Ruiz Picasso.

Un error dramático y casi fatal señaló el nacimiento de Pablo Picasso. La partera, creyéndolo nacido muerto, lo había abandonado sobre una mesa; pero su tío, un médico que fumaba puro, lo revivió con una ráfaga del aire necesario (aunque lleno de humo) en sus pulmones.

Picasso prefirió permanecer en su estudio de la Rue des Grands-Augustins, en París, durante la Segunda Guerra Mundial, en lugar de escapar a Inglaterra, a los Estados Unidos, o a un país no ocupado.

Cuando murió Picasso, en 1973, dejó en cuatro depósitos del sur de Francia lo siguiente: 1885 pinturas, 1355 esculturas, 3222 piezas de cerámica, más de 11 000 dibujos y bocetos y alrededor de 30 000 tallas, grabados y litografías en varios estados. Su legado valía, según la tasa oficial del momento, 1.251.673.200 francos franceses, o aproximadamente 250 millones de dólares.

Se concedió a los estudiantes un mes para completar el examen competitivo de arte de

la estimable Academia de Bellas Artes de Barcelona. Picasso, a la edad de 15 años, terminó el examen en un día, y aún más, obtuvo el primer lugar sobre todos los competidores adultos.

En su juventud, Picasso se

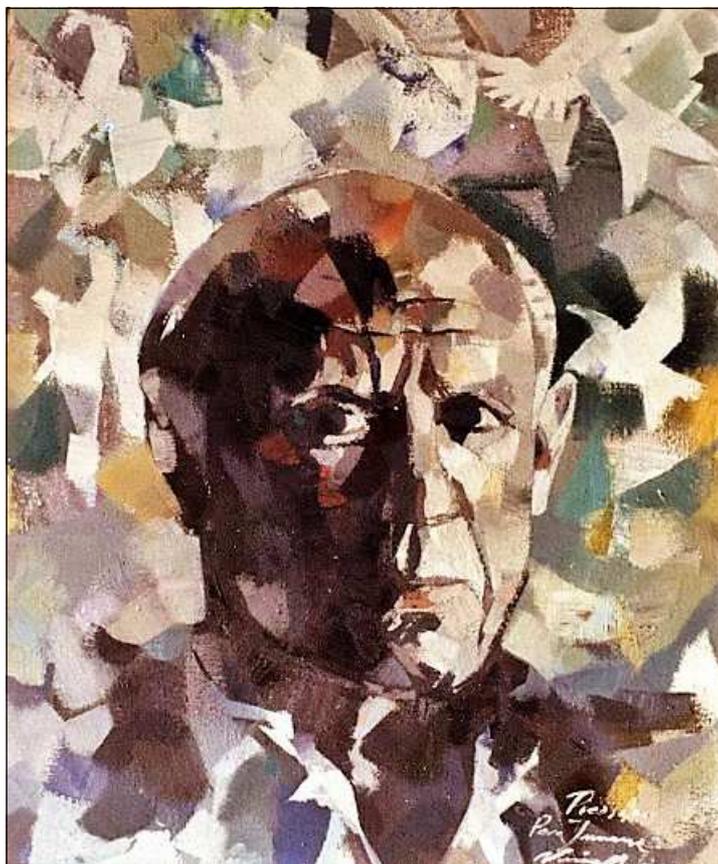
dades. Al levantarse por las mañanas, Jacob frecuentemente tenía que caminar sobre un piso alfombrado con dibujos. Después las huellas de los pies de Jacob tuvieron que ser borradas de esos dibujos por expertos en pintura.

Los Stein, Gertrude y su hermano Leo pagaron el equivalente a 30 dólares por su primer Picasso, "La Muchacha con Canasta de Flores", y durante 3 años, de 1906 a 1909, controlaron la producción de Picasso, por la sencilla razón de que nadie deseaba en esa época un Picasso. Cuando ya no tuvieron dinero para comprar, Picasso obsequió pinturas a los Stein.

"Soy tan rico que acabo de borrar 100 000 francos", dijo Picasso, después de hacer desaparecer de la tela un nuevo cuadro que no le gustó.

El 19 de septiembre de 1936, Picasso es nombrado director del Museo del Prado, cargo que acepta pero del que nunca tomó posesión.

Cuando murió, era dueño de un castillo en Boisgeloup, otro en Montpeyroux, un chalet en Cannes, el castillo de Vauvargues con mil hectáreas de bosques y la casa en la que murió en Mougins. ■



manténíase caliente quemando algunos de sus dibujos.

Picasso y el poeta Max Jacob, arruinados, pero no del todo vencidos en París, compartieron una cama por turnos. Jacob dormía por las noches mientras Picasso trabajaba, y Picasso dormía de día, cuando Jacob trabajaba como empleado de una tienda de nove-



CARMEN SILVA

Nuestra compañera, Académica en Córdoba.

Esta vez volvíamos a Córdoba por una causa nada usual; el acontecimiento que nos traía tenía un motivo muy especial. A nuestra del Monte, su residencia, académica de la Real Academia de Córdoba de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes amiga y compañera Carmen de Silva y Velasco la habían nombrado en Boadilla. El día señalado para la toma de posesión fue el 12 de abril de 2018. Ese día arribamos a Córdoba pasada la media mañana, llegando con suficiente tiempo para reservar mesa en el Mesón de nuestro gran amigo Juan Peña y degustar su cocina, tan cordobesa. En esta ocasión pudimos contemplar una Córdoba que fue romana, cristiana, visigoda, musulmana, judía y otra vez cristiana, y que además lucía brillante y mojada, ya que llovía a cántaros, cosa que ocurre con poca frecuencia, sobre todo con tanta intensidad y durante tantas horas este día.

Poco antes de las ocho de la tarde, tras una breve visita a la cercana iglesia del convento de las Madres Capuchinas, llegamos al singular edificio del Rectorado de la Universidad de Córdoba, que acoge temporalmente a la Real Academia, calle de Alfonso XIII, frente al Círculo de la Amistad, otro edificio de belleza arquitectónica sin par.

Fragmentos del discurso de Carmen:

“Señoras y señores académicos. Queridos compañeros, queridos amigos, querida familia, respetable público.

Si alguno de los presentes ha tenido o tiene acceso a mi currículum, sabrá que mi primera profesión es la de periodista; la segunda, poeta; la tercera, escritora; y la cuarta, actriz.../...No una actriz de fama, ni siquiera medianamente conocida; una actriz con carnet, cuando estos existían, que me sirvió para entrar gratis.../...Antes de entrar en ello, asumo que no son poe-



mas perfectos, dignos del Instituto de Estudios Gongorinos; solo tienen de valía el ser endecasílabos en todos sus versos.../...Esta Real Academia en la que inmerecidamente me habéis incluido, quizá en memoria de la que fue mi bisabuela, tiene un espacio dedicado a las artes teatrales: Instituto de Estudios Escénicos.../...El discurso que someto a aquiescencia, refrendo, venia o voluntad de todos los presentes versará sobre la vida y la obra de la poetisa cordobesa María del Rosario Vázquez Angulo.../...Porque yo no soy yo, ni siquiera la biznieta de Rosario Vázquez. Soy Rosario Vázquez, que he tomado el cuerpo de Carmen de Silva, mi biznieta, para cumplir todo aquello que dejé pendiente con mi inoportuna ceguera y posterior fallecimiento. No pisé el suelo de la Real Academia y debo hacerlo; y, pese a que aquel suelo de la plaza del Potro no es el que piso ahora.../...agradecí mucho el nombramiento. Muchas de las lágrimas de los ciegos no brotan del lagrimal, sino del alma.../...Aquel día del 11 de mayo de 1913 hubiera sido uno de los más felices de mi vida; y en parte lo fue,

porque la dulce voz de mi nieta de 13 años leía: “La primera mujer nacida en Córdoba que forma parte de nuestra Academia”.

Y sigue el resto en verso, finalizando así: “Pero fue un espejismo solamente lo que viví unos años junto a él. Yo tenía veintitrés, él veinticuatro, cuando la unión nos la bendijo Dios.

A las tertulias siempre íbamos juntos, nos invitaba la alta sociedad, mi verso empezaba a ser insignia...”

Al día siguiente muy temprano seguimos camino de Málaga y nos volvió a llover torrencialmente toda la mañana; tras resolver un pequeño asunto, regresamos a Madrid todavía con el recuerdo de la ceremonia y la lectura divertida, reposada y solemne de Carmen en el espectacular salón de bellas columnas con el techo artesonado de maderas nobles y adornado con grandes arañas de cristal del edificio Pedro López de Alba, que emocionó al respetable público asistente, y pudimos observar como hizo correr alguna furtiva lágrima a buena parte de la concurrencia. Un rato inolvidable junto a su familia desplazada también para tan importante ■



Es hora de CAMINAR

Los doctores, aparte de recetar pastillas medicinales, terminan recomendando caminar.

Queridos lectores: Quiero empezar recordando al gran poeta Antonio Machado cuando escribió: “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”.

¿Por qué recuerdo eso? Porque cuando vamos a la consulta del médico debido a que nuestro cuerpo ha manifestado algún que otro dolorcillo, los doctores, además de hacernos saber que el colesterol malo está ya en un nivel más o menos alarmante, aparte de recetarnos las pastillas medicinales adecuadas, terminan recomendando caminar.

Como el día tiene veinticuatro horas, bien podemos dedicar una de esas horas a poner en forma nuestras piernas caminando. Además, hay que tener en cuenta el refrán que dice: “El que mueve las piernas, mueve el corazón”.

Y ya sabemos que los refranes son algo más que la voz del pueblo, son la experiencia y la filosofía popular cargada de contenido doctrinal, de carga moralizante expresada con habilidad y con pocas palabras. Es como la demostración de algo que le ha pasado a alguien.

Bien, pero ahora surge la duda: ¿qué hora del día elijo para caminar?

Las amas de casa tienen una excusa inmediata; por la mañana hay que hacer las tareas de la casa: que si hacer las camas, poner la lavadora, tender la ropa, limpiar el polvo, barrer, fregar los suelos... Cuando quieres darte cuenta, ya es la hora

de preparar la comida. Al terminar, hay que recoger y limpiar la cocina. Total, que cuando crees haber terminado estás deseando sentarte en el sillón. Y, claro, rápidamente nos llegará ese sueñecito tan apetecible y reconfortante al que llamamos siesta.

Por fin llegamos ya a la tarde, y los programadores de televisión han pensado entretenernos con series que atraen nuestra atención y “nos enganchan”, dicen las personas adictas a ellas. Cuando terminan esas series, hay que hacer un gran esfuerzo para levantarse del sillón y continuar moviendo nuestro cuerpo. Los señores que no son amos de casa tienen otras o parecidas excusas pero con idénticos resultados.

A pesar de todo eso, es aconsejable que nos obliguemos a encontrar esa hora del día en la que salgamos de casa para caminar al aire libre disfrutando de este entorno tan saludable que, por suerte, todavía tenemos para poder andar por los senderos que dejan libres las encinas.

Aprovechémoslo mientras continuemos en el camino de la vida, que no es poco.

¡Ánimo! ■





RUTAS por el monte de Boadilla

Son rutas con inicio y fin en el entorno del casco urbano.

Tengo en mis manos un pequeño libro guía titulado "Rutas por el monte de Boadilla".

Está publicado por el Ayuntamiento, y en él se dice que el medio físico se encuentra situado en una rampa de transición que conecta la fosa del río Tajo con la sierra de Madrid, en la zona Noreste junto a la M-50 y el arroyo de la Fresneda.

Esas rutas, con inicio y fin en el entorno del centro urbano, son de dificultad media y baja.

Una es la ruta de la vegetación, que discurre en su primer tramo en torno a la vega del arroyo de la Fresneda y, después de ascender remontando otro arroyo, el de Las Puebas, hasta el punto más alto del recorrido junto a la valla de las casas de la urbanización de Montepíncipe, se retorna descendiendo por la vereda del Alajillo a la casa de Buenavista, hasta el punto de inicio. Es un recorrido de unos 4 kilómetros.

Otra es la ruta de la fauna, que parte de la zona conocida como el cerro de la Mira para adentrarse en las partes mejor conservadas del monte, y allí están los principales hábitats de las especies más representativas de la fauna de este monte. Es un recorrido de unos 8 kilómetros.

La siguiente es la ruta del paisaje. Se inicia por detrás del Palacio



del Infante D. Luis, dejándolo a la izquierda, y avanza por el monte Sur. Pasa por la vereda del Romeral. Llegando al ecuador de esta ruta, encontramos un otero desde el que se pueden contemplar unas vistas incomparables del palacio, del pueblo y de los alrededores. El descenso hasta el punto de partida es más llevadero, claro está. Es un recorrido de unos 6 kilómetros.

Por último, hay una ruta ciclista de unos 17 kilómetros que, además de ejercitar las piernas, permite disfrutar de unas vistas magníficas sobre el piedemonte de la sierra.

También incluye este librito un apartado de buenas prácticas con el fin de mantener limpio el monte, tales como:

No tirar los desperdicios al suelo, y mucho menos colillas.

Respetar los nidos y madrigueras de los animales.

Y, sobre todo, no encender hogueras.

Acciones que las personas responsables sí saben respetar.

Y ahora, como dicen los peregrinos que van a Santiago de Compostela, os deseo ¡buen camino! ■



Entrevista a:

CAROLINA JUZDADO

“Una sonrisa valiente”

En esta ocasión, Mayores Protagonistas se rejuvenece de repente, a la edad de nuestros nietos, y se acerca a una persona joven, Carolina Juzdado Pulido, Técnica en Gestión Comercial y Marketing, Diplomada en Educación Social, Técnica en educación infantil y Voluntaria de servicios sociales.

P: ¿De dónde saca tanto tiempo para un currículum tan completo?

R: En mi época de estudiante mis amigos hacían algún deporte, les gustaba salir todos los fines de semana... Y como yo no podía, o en el caso de salir de fiesta yo no podía tanto como me hubiera gustado, me dediqué a estudiar. Aparte de mis tres carreras, he hecho varios cursos como Alemán, Ofimática, Informática, Diseño de proyectos, Voluntariado...

P: De toda su preparación, ¿cuál es su favorita?

R: Técnica en Educación Infantil. Todo lo que tenga que ver con los niños me apasiona.

P: ¿Qué representa para usted la Fundación Almar?

R: La fundación Almar es una entidad sin ánimo de lucro donde enfermos y familiares encuentran la información, la orientación, la formación, la asistencia socio-sanitaria, siempre defendiendo los derechos de los afectados. Ahora mismo, la Fundación Almar apoya el proyecto científico “Terapia Genética para la Ataxia de



Friedreich con Virus Adenoasociados”. Para mí, pertenecer a esta fundación me permite conocer de primera mano avances médicos.

P: ¿Le ocupa mucho tiempo el Centro de atención temprana y post-temprana Carolina Juzdado?

R: El Centro solo lleva mi nombre. Lo gestiona el Ayuntamiento de Boadilla. Yo voy alguna vez de visita. Es un gran honor para mí que lleve mi nombre, sobre todo en un centro de este tipo que ayuda a los pequeños y no tan pequeños. Cada vez que paso por delante





o leo algo referente al centro, me sube la autoestima y me hace sentir querida por los vecinos de Boadilla.

P: Sabemos de su afición a la música. ¿Cuál es su preferida?

R: Mi vida no tendría sentido si no hubiera música en ella. Me paso el día cantando, eso sí, cuando nadie me ve, porque oírme se me oye y soy muy tímida, ja, ja, ja. La verdad es que es-

cumplidos, ya que de pequeña soñaba con llegar a ser algún día bailarina profesional, pero ese sueño se vino abajo... Actualmente voy a clase de sevillanas, de zumba y de bolliwood, en las que tengo unos compañeros maravillosos que dicen que se me ilumina la mirada cuando bailo. Resumiendo, el baile es mi válvula y mi motor para seguir.

P: ¿Le gusta correr? ¿Cuál ha sido su última carrera?

R: Sí, me gusta correr con "mis guerreras". Juntas hemos corrido varias carreras como la Holi Life, la carrera de Bruno... Y alguna que otra vez salimos a entrenar por el monte. Nuestra última carrera ha sido la "carrera de la mujer", que recorre las calles del centro de Madrid. También, una vez al año, participo en la "carrera nocturna de la Fundación Almar, empujada por mi primo el atleta Alberto Juzdado.

P: Hablemos de literatura, ¿prosa o poesía?

R: No sabría por cuál decantarme, pero, si he de elegir entre las dos, diría que la poesía, porque tiene una imagen que circula a lo largo de todo el texto, una cierta musicalidad y, sobre todo, una preocupación por el cuidado del lenguaje, usando metáforas y demás recursos poéticos; y además, en mi opinión, es más cursi, je, je.

P: ¿Le gusta la pintura? ¿Picasso o Velázquez?

R: La técnica de Velázquez y su excelencia artística casi imposible de alcanzar. Simplemente sublime en "Las Meninas" y otros cuadros menos conocidos como "Las Hilanderas".

P: ¿Le interesa la moda?

R: Claro, como a cualquier chica de mi edad.

P: Al vivir en el monte, ¿Le gusta la playa?

R: Me encanta. Me gusta mucho ir a Denia y tumbarme a tomar el sol sin preocuparme de horarios ni agenda.

P: ¿Cómo lleva la gimnasia últimamente?

R: Bien, voy a fisio todas las semanas en donde hago ejercicios de brazos y de piernas, uso la espaldera para poder ponerme de pie, con la suerte que cada vez voy aguantando unos segundos más, y utilizo una pelota grande que es para la coordinación y el equilibrio. Y para los días que no voy al fisio, tengo en mi habitación una espaldera y las gomas elásticas para los ejercicios de brazos.

P: ¿Su comida preferida?

R: Los canelones de Mamen, que por cierto hace mucho que no me los hace, y como sé que va a leer esta entrevista, ahí lo dejo, je, je, je.

P: Como nos hemos enterado de su afición a los idiomas, le proponemos que se despidiera en alemán.

R: Nun, es war mir eine Freude, diese Fragen zu meinem Leben zu beantworten. Ich hoffe, dir hat das Interview und die Fotos gefallen. Vielen Dank, dass es ihnen sehr gut geht und sie glücklich sind. Auf Wiedersehen. (Traducción: Bueno, fue un placer responder estas preguntas sobre mi vida. Espero que les haya gustado la entrevista y las fotos. Muchas gracias y sed felices. Nos vemos.)

Para concluir esta entrevista, hemos de decir que Carolina, nuestra Carolina, padece de Ataxia de Friedrich y debe utilizar para sus desplazamientos silla de ruedas; esperamos que la ciencia médica le proporcione un remedio eficaz a no tardar. Que así sea. ■



cucho todo tipo de música, sobre todo española, y alguna que no es muy propia de mi edad, me gusta escuchar copla. Pero sí he de decir la que más escucho es "Camela".

P: ¿Le gusta bailar?

R: El baile era uno de mis sueños no





Sol de **ATARDECER**

“Sus rayos oblicuos deforman las sombras que se proyectan desmesuradamente alargadas”

El sol languidece para perderse en el horizonte porque a su fin se acerca. Sus rayos oblicuos, al igual que las quimeras, deforman las sombras que se proyectan desmesuradamente alargadas.

La luz cansina es suave para mis ojos, y, con arrogante audacia, puedo impregnarme de tan serena belleza que poco a poco se escapa, coquetamente burlona, consciente de la fascinación que en mí produce. Mi embelesamiento se desvanece a medida que sus rayos se hunden tras las montañas al final de la jornada.

Las cosas, como las sombras, cambian de proporciones. Todo

parece irreal, invitando a tiernas pasiones. Nada puede ser brutal en ese momento donde lo auténtico pierde todo sentido y la fantasía excede lo humano para dar margen al éxtasis que nos transporta lejos de la aburrida y avasalladora cotidianidad.

Querida naturaleza, gracias te doy por la calurosa amistad que tan generosa prodigas. Tú no defraudas, das todo y nada pides, siempre ahí presente para los que te saben ver, oír...; ahí estás con tus colores inmensamente arrulladores. A veces murmurando; otras, susurrando; y, a través de la brisa, agitando las hojas de los árboles, te haces presente-ausente, acompañan-

donos en nuestra condición de humanos. Pareces decir: “Ven, que te dé el calor que tanto ansías, abre los sentidos y goza plenamente del fuego reavivado todos los días. Mañana estaré otra vez aquí, sabremos encontrarnos de nuevo... Te invito a ser participe en la fusión de todo lo que existe, crece conmigo”.

A veces me pregunto: ¿es vivir solo el vivir? Tú me confirmas: “Vivo porque soy capaz de sentir”. Sentir es vibrar, lanzar el grito de la fuerza vital con el deseo de encontrar otros ecos, otras dimensiones, otros mundos...

Gracias, hasta mañana. Fiel seré a tu encuentro, porque nos comprendemos. ■





El mundo de **LOS MAYORES**

“Los humanos tenemos que pensar que de una vida rota por la enfermedad ha de surgir una vida nueva”

Los mayores podemos escoger entre dos mundos. Podríamos escoger entre dos mundos, pero eso haría que nos complicásemos demasiado la vida.

Por tanto, lo vamos a dejar, por ahora, en dos mundos distintos: el de los impacientes reguñones y el de la tranquilidad, los serenos, que han optado por vivir tranquilos, en paz, deseando transmitir a los demás esa alegría que a ellos les invade y que echan de menos en los que les rodean.

A los enfadados, su amor propio les condiciona, les calienta, y, muchas veces, se enfadan consigo mismos porque la sociedad les ha apartado del cargo, de salir en la foto.

En ambos casos, nuestra vida, antes de terminarse, está siendo transformada, y por más que queramos correr, corren más nuestras limitaciones, que son las que hacen que nuestras transformaciones sean negativas en lugar de positivas.

Para aceptar que nuestro cuerpo esté cada día más limitado, hemos de ir a la farmacia a pedir ayuda. Esa ayuda en forma de pastillas. El farmacéutico seguro que no las tiene, pero sí tiene unos consejos que regala a manos llenas: son unas cajitas de cartón, color verde, con la palabra: “MENTALÍZATE”.

Como es natural, en ambos sentidos de la vida, reguñón y sereno, hay alrededor nuestro, acechándonos, algo tan serio



como son los sufrimientos. Para ellos hay remedios mucho más profundos que la vida misma.

Aquí hemos de pensar que en una enfermedad hay dos caminos: o se acepta o no se acepta.

Todos los seres humanos nos rebelamos, en principio, contra una enfermedad.

Cuando el agricultor echa la semilla en la tierra, siempre piensa que esa semilla morirá, pero hay algo nuevo dentro de ella que resurgirá y hará brotar otra vida nueva.

Los humanos tenemos que pensar en lo mismo que el labrador, que de una vida rota por la enfermedad, ha de surgir una vida nueva.

Hemos de mentalizarnos y familiarizarnos con nuestras enfermedades, que nos transforman en algo positivo.

Lo más positivo es saber dar gracias, “*ser agradecido es de bien nacido*”, porque a pesar del sufrimiento, de la enfermedad, cuando uno sufre transformaciones positivas hay que dar gracias a todos los que te rodean, a todos los que te ayudarán.

¡GRACIAS! ■



Una vida sobre el **ESCENARIO**

Es noche de estreno, primera representación de la temporada del ballet "El Lago de los Cisnes", del compositor ruso Tchaikovsky.

Ana, la primera bailarina, dedicó varias horas por la mañana a hacer ejercicios de calentamiento en la barra, en el suelo, además de un ensayo general; con maquillaje vestuario y peluquería. Apenas comió, exigió silencio. Necesitaba concentración para repasar cada paso que debía ejecutar.

Faltan solo minutos para comenzar el espectáculo. Se oye el murmullo del público que poco a poco va ocupando sus butacas. La orquesta afina sus instrumentos. El joven director da las últimas órdenes. Baja la intensidad de las luces. Tras unos segundos de silencio se abre el telón.

Acto I: El príncipe Sigfrido deberá escoger una esposa entre las jóvenes invitadas al baile real para celebrar su cumpleaños. La noche anterior al baile decide ir a cazar cisnes al lago con sus amigos.

La primera vez que Ana representó este ballet, apenas contaba catorce años, y fue uno más de los veinticuatro cisnes blancos del cuerpo de baile; pasó todo el día con dolor de estómago a causa de los nervios, y nunca olvidó la reprimenda de su maestro, porque una pluma de su tocado cayó al suelo y, al pisarla, hizo que resbalara y perdiera levemente el equilibrio. Por la noche empapó de lágrimas su almohada.

Veinte años después, Ana se transforma una vez más en Odette, el cisne blanco; sale a escena con la tensión necesaria para dominar su cuerpo, y, al ritmo de la música, una fuerza interior que va creciendo la ayuda a interpretar las emociones, los brazos se transforman en etéreas alas y la fuerza de la gravedad desaparece bajo sus pies. Mi-

nutos después abandona el escenario con la respiración agitada por el esfuerzo, mientras su asistente la espera tras las cortinas y le seca el sudor de la espalda, el pecho y los brazos.

Acto II: Sigfrido, mientras caza en el lago, ve como un cisne se convierte en una hermosa doncella; es la princesa Odette, víctima junto a sus compañeras de un hechizo: durante el día es un cisne blanco y por la noche recobra su aspecto humano. Ambos se enamoran.

A los dieciocho años Ana era la bailarina principal, y comenzó su leyenda de artista altiva, obsesionada con la perfección: a veces se

ador aplauso de todo el teatro que, entusiasmado, le demanda un bis: esta vez fueron veinte piruetas. Ana necesitó ponerse un espray analgésico sobre el tobillo dolorido; debía continuar.

Acto III: Al día siguiente en el salón del palacio, el príncipe debe elegir una prometida, pero su pensamiento está en Odette. Llega a la fiesta el brujo Rothbart acompañado de su hija Odile, vestida de negro, a la que ha transformado en Odette para engañar al príncipe. Sigfrido quiere hacerla su esposa, y cuando le jura amor eterno se transforma en quien es en realidad, la hija del malvado hechicero.

Ana, embarga una emoción que transmite al público presente. Todo es armonía, una comunión perfecta entre el espectador y el artista. Después llegaron las giras alrededor del mundo, y de nuevo ensayar para el próximo ballet. Renunció a la maternidad, su compromiso lo tenía con el arte. Cada noche llenaban su ego los aplausos y las alabanzas.

Acto IV: Odette está triste por la traición de Sigfrido, y el príncipe, que se dio cuenta de su error, aparece para implorarle el perdón. Ambos se reafirman en su amor.

Ana exigió quedarse sola en el escenario. Deseaba recibir el primer aplauso. Así que Rothbart y Sigfrido luchan bajo una tormenta y Odette se queda sola llorando la muerte del príncipe.

La bailarina cisne ejecuta las últimas piruetas sobre el escenario, se encienden las luces del teatro, el público en pie aplaude extasiado; al fondo del escenario, el cuerpo de baile al completo; en primera fila, el bailarín principal y la primera bailarina se inclinan en pomposa reverencia hacia el público, y varias veces son llamados al escenario entre ovaciones y bravos que comparten con la orquesta puesta en pie.

Mañana las críticas serán favorables: ¡inolvidable, apoteósico! Ella lo sabe, y, cuando regresa a su casa con los pies doloridos y llagados, se prepara un baño en el que se sumerge plácidamente. ■

Amparo Suárez



ejercitaba hasta desvanecerse. Repetía hasta la saciedad que había que afinar los músculos y tendones como si de un instrumento de cuerda se tratara.

Sus parejas de baile; el príncipe azul y el hechicero. El primer bailarín, su *partenaire* sobre el escenario, también fue su pareja sentimental. La relación amorosa acabó, continuara la amistad.

Otras relaciones fueron más difíciles, alguno se enamoraba de la diva como si fuera un objeto de lujo que le perteneciera. A veces, los celos o el no saber convivir con el éxito fueron obstáculos insalvables.

...veintiseis, veintisiete, veintiocho *fouettés* arrancan un abruma-



¿Se defiende **LA TIERRA?**

“Deberíamos conformarnos con lo que tenemos en cada momento y sobrellevarlo lo mejor que podamos”

Se acerca el verano y es hora de repasar el tiempo que hemos tenido. Los meteorólogos consideran el año pasado como el más caluroso de los últimos tiempos. Por el contrario, el invierno y el comienzo de la primavera de este, dicen que son los más lluviosos de los últimos años también. ¿No está pasando algo con el tiempo? ¿O es la Tierra que está tomando medidas para defenderse del maltrato que le estamos dando? Sea como fuere, deberíamos conformarnos con lo que tenemos en cada momento y sobrellevarlo lo mejor que podamos. Yo, al menos, así lo pienso, y me aplico el dicho de: *“Virgencita, que me quede como estoy”*, y hago caso a los meteorólogos cuando afirman: *“El buen tiempo es el tiempo que hace a su tiempo”*.

Seguro que otros lo están pasando o lo han pasado peor. Menudean las noticias de inundaciones, corrimientos de tierras, huracanes tan destructivos como el ser humano dice no tener constancia, terremotos de magnitud 8 o 9 en una escala de 10, etc. Lo dicho: *que me quede como estoy*.

Porque si miramos detenidamente los datos de los que se tiene constancia fehaciente y que figuran en los anales de las hemerotecas, podremos comprobar que siempre ha habido

algo más grande que lo que estamos viviendo. Veamos si no.

EL SITIO MÁS ÁRIDO es el desierto de Atacama (Chile), con una media anual de precipitaciones de 0,5 litros por metro cuadrado. Hace más de 400 años que no llueve en algunas zonas de este desierto.

EL SITIO MÁS SOLEADO es

tura corresponde a los trópicos. Las diferencias máximas y mínimas son tan solo de 2 °C.

Si habláramos de lluvia, que tanto hemos echado de menos, nos encontraríamos con que EL MAYOR NÚMERO DE DÍAS LLUVIOSOS ANUALES se produce en el monte Waialeale, en la isla hawaiana de Kauai, con

unos 350 días de lluvia al año y una media de 11 700 litros por metro cuadrado. Si se acumulase este volumen de agua, cubriría la altura de una casa de dos pisos.

Aunque EL DÍA MÁS HÚMEDO se registró en marzo de 1952 en Cilaos, isla Reunión, cuando cayeron más de 1870 litros por metro cuadrado.

LA MAYORÍA DE LOS TRUENOS se produ-

cen en algunas partes de Java (Indonesia) y en el lago Victoria (África). Al año hay tormentas que duran de 200 a 250 días. Aunque el récord de VELOCIDAD DEL VIENTO es de 371 kilómetros por hora, registrado en el Monte Washington, en Nuevo Hampshire (Estados Unidos), en 1934.

Sin duda alguna son hitos extremos, pero al menos yo me conformo con que vengan muchos veranos como el que hemos pasado. Ya me encargaré de llevarlo lo mejor que pueda.

P. D.: Seguro que algunos de estos datos se han modificado cuando esto se lea. ■



el Sáhara Oriental, que está bajo los rayos del sol el 90 % de las horas diarias de luz. Por cierto, si una persona permaneciera un día en el Sáhara sin sombra, comida, agua o ropa, su temperatura corporal alcanzaría los 46 °C a la puesta del sol y habría perdido entre 2 y 3,5 litros de agua. Moriría al anochecer.

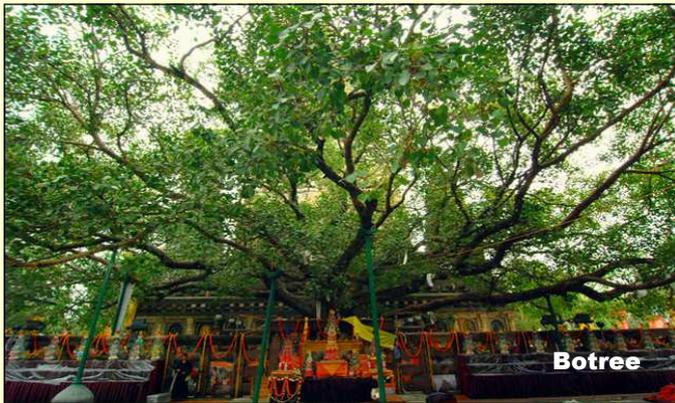
Por contraste, EL SITIO MÁS FRÍO es Polus Nedostupnost, en la Antártida, con una temperatura media anual de 57,8 °C bajo cero. Y la temperatura más baja registrada es de 89 °C bajo cero, alcanzada en Vostok, también en la Antártida, en 1983.

La monotonía en la tempera-



Curiosidades **arbóreas**

El famoso **Botree de Ceilán** está considerado como el árbol más viejo de la tierra. Ya en el siglo V antes de Cristo se afirma que Buda meditó a su sombra hasta llegar a la edad de la sabiduría, y es considerado sagrado y venerado en la isla de Anaradhpura; pero en Palestina, en el famoso Monte de los Olivos, existen árboles que se calcula tienen hasta 3000 años.



Botree

Las **secuoyas de California** (América del Norte) cuentan con más de 2500 años de antigüedad, pero se pueden considerar muy jóvenes si las comparamos con algunos baobabs a los que se les estima una edad de 5000 años.



Secuoya

Si buscamos el de tronco más grueso, lo hallaríamos en **Tule (México)**, con 36 metros de diámetro. Y si nos decidimos por los más altos, tendríamos que llegar a la Australia Meridional. Allí, los eucaliptos llegan a medir hasta los 150 metros, y algunos de ellos tienen el tronco de distintos colores.

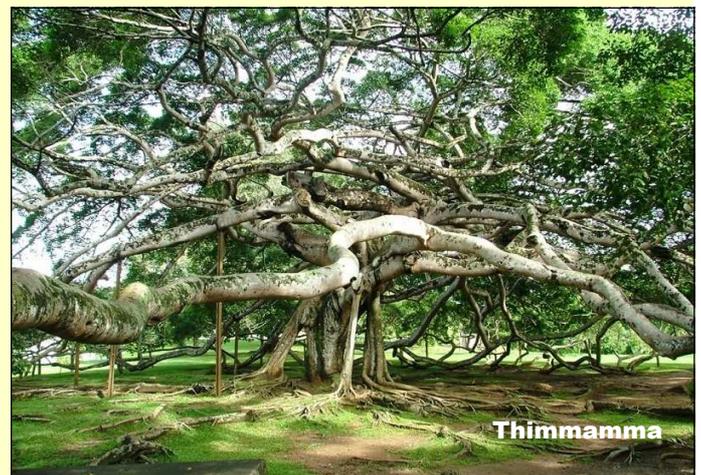
Si los buscamos con curiosidades, tendremos que ir a la zona de Cumaná (Venezuela). Los nativos los llaman **Palo de Vaca**, y dan leche. Incisiones en su tronco hacen brotar una sustancia blanca algo espesa y de sabor parecido a la leche de vaca. También en Ceilán se



Palo de vaca

encuentran otros semejantes (científicamente llamados **Asclepias Lactíferas**). El líquido que de ellos se extrae, cuando se deja expuesto al aire libre, se cubre con una especie de nata como la de la leche recién hervida. Los nativos la separan y la guardan para hacer una especie de queso con ella.

Pero el más curioso y grande de todos lo encontraremos en el estado indio de Andhra Pradesh. Es conocido como **Thimmamma Marrimanu** y pertenece a los llamados banianos o higueras de bengala. Este tipo de árboles se desarrollan de arriba a abajo. Las semillas germinan en las grietas de la corteza de otro árbol cercano y crecen hasta que las raíces aéreas forman un pseudotronco que acaba por devorar al árbol huésped y, expandiéndose poco a poco, crea una amalgama de ramas y troncos nuevos. La curiosidad es que este árbol nació de un solo tronco y forma un auténtico bosque que ocupa más de 19 000 metros cuadrados.



Thimmamma



SOPA DE LETRAS

PAISES IBEROAMERICANOS

| | |
|-----------|-----------------------|
| ARGENTINA | P E L I S A R B A B A |
| BOLIVIA | R A B U C R A U L O I |
| BRASIL | U E R V E H O M A L A |
| CHILE | E C U A D O R L M I N |
| COLOMBIA | S V A B G C E N E V I |
| CUBA | E C B K E U L M T I T |
| ECUADOR | L A D E Z O A B A A N |
| GUATEMALA | I S U E M A I Y U L E |
| HONDURAS | H O N D U R A S G O G |
| PARAGUAY | C E A I B M O L O C R |
| VENEZUELA | V U O R E A T O J E A |

PALABRAS MEZCLADAS

A continuación hay 3 palabras con las letras mezcladas, con cada mezcla podemos escribir una PRENDA DE VESTIR, por ejemplo ROGOR (GORRO)

SIMAAC
NALAPTON
NACETICL

ANTERIOR: ALBARICOQUE, MELOCOTON Y CIRUELA

CIFRAS CRUZADAS

Colocar en el tablero inferior los números siguientes

1 2 3 4 5
6 7 8 9

de manera que sumándolos vertical y horizontalmente se obtengan los resultados dados

$$\begin{array}{r}
 \square + \square 5 + \square = 16 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square + \square + \square = 10 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square + \square + \square = 19 \\
 = \quad = \quad = \\
 19 \quad 11 \quad 15
 \end{array}$$

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | 5 | | | | | |
| 5 | | | | 9 | | 6 | 4 | |
| 2 | 3 | | 6 | | | 8 | | |
| | | 2 | | 4 | | 1 | | |
| 6 | | | 3 | | 9 | | | 7 |
| | 1 | | | | | | | 9 |
| 8 | | 3 | | | 1 | 7 | | |
| | | | | | 7 | 5 | | |
| | 4 | | | | 5 | | | 2 |

Rellenar cada cuadrícula en blanco con una cifra del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en una misma fila, columna o grupo de 3 x 3=9

SOLUCION SUDOKU 6

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 8 | 6 | 5 | 4 | 7 | 1 | 9 |
| 7 | 5 | 6 | 1 | 9 | 2 | 8 | 3 | 4 |
| 4 | 9 | 1 | 7 | 3 | 8 | 2 | 5 | 6 |
| 3 | 1 | 7 | 2 | 8 | 9 | 4 | 6 | 5 |
| 5 | 6 | 9 | 4 | 7 | 3 | 1 | 2 | 8 |
| 8 | 2 | 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 9 | 7 |
| 1 | 8 | 5 | 9 | 2 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | 7 | 2 | 3 | 4 | 6 | 5 | 8 | 1 |
| 6 | 4 | 3 | 8 | 1 | 5 | 9 | 7 | 2 |

CRUZADAS 6

$$\begin{array}{r}
 \square 8 + \square 4 + \square 5 = 17 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square 6 + \square 3 + \square 7 = 16 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square 1 + \square 9 + \square 2 = 12 \\
 = \quad = \quad = \\
 15 \quad 16 \quad 14
 \end{array}$$



PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES CONCEJALÍA DE PERSONAS MAYORES - AYUNTAMIENTO DE BOADILLA

| MES | DIA | HORA / CENTRO | ACTIVIDAD |
|------------|--------------------------------|--|---|
| JUNIO | VIERNES 1 | MARÍA DE VERA, GUTIÉRREZ SOTO Y MAIL | SECCIÓN EL ENIGMA DEL MES |
| | MARTES 5 | 18:00 H AUDITORIO | ACTUACIÓN DE FIN DE CURSO Para poner fin a este curso, actuaremos junto con la Asociación de Mayores y disfrutaremos de una tarde divertida. |
| | MIÉRCOLES 6 | 10:30 - 12:00 PARQUE VÍCTIMAS DEL TERRORISMO | MASTER CLASS DE TAICHI EN EL PARQUE Para terminar las clases al aire libre realizaremos la penúltima clase al aire libre. |
| | VIERNES 8 | 9:30 - 11:00 PARQUE FRENTE AL CEMENTERIO | MASTER CLASS DE TAICHI EN EL PARQUE Para terminar las clases al aire libre realizaremos la penúltima clase al aire libre. |
| | LUNES 11 | 10:00 H - 11:30 DOS SESIONES PARQUE FRENTE AL CEMENTERIO PARQUE VÍCTIMAS DEL TERRORISMO | MASTER CLASS DE GIMNASIA EN EL PARQUE Para terminar las clases al aire libre realizaremos la penúltima clase al aire libre. |
| | MARTES 12 | 10:00 H - 11:30 DOS SESIONES PARQUE FRENTE AL CEMENTERIO PARQUE VÍCTIMAS DEL TERRORISMO | MASTER CLASS DE YOGA EN EL PARQUE Para terminar las clases al aire libre realizaremos la penúltima clase al aire libre. |
| | MARTES 12 | 18:00H CENTRO DE FORMACIÓN | REPRESENTACIÓN DEL GRUPO DE TEATRO |
| VIERNES 15 | MARÍA DE VERA Y GUTIÉRREZ SOTO | FIN DE CLASES, ¡¡HASTA EL PROXIMO CURSO!! | |

ACTIVIDADES Y VIAJES DE LA ASOCIACIÓN MAYORES

EXCURSION PENAFIEL

ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA

MARTES, 19 de JUNIO DE 2018

RESERVAS: Hasta el día 6 de junio.
Salida de plaza y autobús el día 19 de junio a las 12:00 h en el Centro de Mayores Gutiérrez Soto.

9:30 Salida de la Gloria Virgen de las Angustias.
11:00 Visita a la Catedral y Museo del Vino.
12:30 Visita a la Plaza del Comercio y Comendador San Pablo.
17:00 Visita a las Bodegas PROTOS con cata y obsequio.

ALMUERZO: En el Restaurante "Molino del Palacio" Luchazo al estilo tradicional.

PRECIO: Desde 26 €
Asociados con Pensiones contributivas **12,50 €**
Grado de dificultad: **MEDIA**.

**VACACIONES 2018
PENÍSCOLA
DEL 9 AL 21 DE JUNIO**

ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA

Gran Hotel AGORA****

PRECIO: desde 460€

EL PRECIO INCLUYE:
Transporte en autocar PELLMAN.
Regimen de pensión completa.
Primer y último servicio: Almuerzo.
Agencia y otros servicios.
RESERVACIONES: Online con **SEGURO DE VIAJE**.
VALIDA: A las 20:00 h. Salida Virgen de las Angustias.
RESERVAS: a partir del día 7 al 16 de mayo.
INSCRIPCIÓN: el día 24 de mayo a las 12:00 h. en el CENTRO MARÍA DE VERA.

CURSO DE INTRODUCCIÓN a la MÚSICA CLÁSICA

ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA

Profesor **D. Alberto Hernández de Frutos**
5 sesiones de 90' los martes 22 y 29 de mayo, 5, 12 y 19 de junio
En el Centro de Mayores María de Vera, sala polivalente a las 12:00 horas.
Con ejemplos audiovisuales.

CONTENIDO
Panorámica general de los 2000 años de historia de la música (Géneros fundamentales, períodos y estilos).
Reflexiones sobre la música (situación de la música en el mundo y en nuestro interior).
La ópera. La familia del violín y el barroco. Ejemplos en directo.
El viento y las percusión. Familiarización con las timbres y su identificación.
El repertorio alemán de Brahms. Una de las obras corales más importantes de la historia.

INSCRIPCIONES: Gratuitas en los Centros de Mayores hasta el 16 de mayo.
Plazas limitadas según orden de inscripción.

AGrupación Musical de Pulso y Púa

ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA

Centro de Mayores (C/Gutiérrez Soto Nº8) Boadilla del Monte
SÁBADO, 9 DE JUNIO DE 2018 A LAS 12:00 hrs.

PROGRAMA

- El Abanico
- Recuerdos de la Alhambra
- Cielobre Habanera
- Pavana
- Manoleta
- Tema de Lara
- The Entertainer (El Golpe)
- Azuena
- Recuerdos de Ypacaray
- Jota de Gigantes y Cabezudos

A. Javaloyes
F.Árrega
E. Lucena
E. Lucena
P.Órrozo
M.Árre
S. Joplin
C. Millagros
D. Ortiz
M.F. Caballero

Dirección Musical : A. Elhazaz

EQUIPO DE REDACCIÓN, DISEÑO-MAQUETACIÓN Y FOTOGRAFÍA: Grupo de Voluntariado Mayores "Protagonistas": Ángela González, Carmen de Silva, Cosme Núñez, Francisco Núñez, Gervasio Mendivil, J. F. Seguido, Julio F. Solano, Leoncio García, Liria Lamiel, M^a Isabel Ventura, M^a Pilar Hernández y Manuel Gómez.

Edita y colabora: Ayuntamiento de Boadilla del Monte, Pza. de la Villa: s/n - Telf.: 916024200 - Fax: 916334728 - DL : M-8748-2017

Correo electrónico: revistaprotagonistas@aytoboadilla.com